



AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN

Aberdaugleddau
08.45yb - 09.45yb
Tai Chi

Aberdaugleddau
10:00yb - 11:00yb
Therapi Dŵr

Hwlfordd
10:30yb - 11:30yb
Ymarferion o'r
Gadair

Dinbych-y-Pysgod
11:45yb - 12:45yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Abergwaun
12:45yp - 13:45yp
Ymarferion o'r Gadair

Hwlfordd
15:45yp - 16:45yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD MAWRTH

Aberdaugleddau
09:00yb - 09:45yb
Ymarferion o'r
Gadair

Penfro
10:20yb - 11:20yb
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Aberdaugleddau
10:00yb - 11:00yb
Easyline

Hwlfordd
11:25yb - 12:25yp
Cadw Heini (Ysgafn)

DYDD MERCHER

Dewi Sant
09:00yb - 09:30yb
MX4

Dewi Sant
09:30yb - 10:00yb
MX4

Hwlfordd
10:30yb - 11:30yb
Ymarferion o'r
Gadair

Crymych
12:145yp - 13:00yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Abergwaun
14:30yp - 15:30yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD IAU

Penfro
11yb - 12yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Hwlfordd
10:05yb - 11:05yb
Cadw Heini (Ysgafn)

Penfro
12:10yp - 13:10yp
Pilates (Ysgafn)

DYDD GWENER

Dinbych-y-Pysgod
10:30yb - 11:30yb
Cryfder & Symudedd
(Ysgafn)

Crymych
13:30yp - 14:30yp
Ymarfer Cylchol
(Yn y Gampfa)

Dinbych-y-Pysgod
16:00yp - 17:00yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD SADWRN

Aberdaugleddau
10:00yb - 11:00yb
Cadw Heini (Ysgafn)

Dinbych-y-Pysgod
10:45yb - 11:45yb
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am gydweithrediadau cymunedol ac am Heini am Oes ar gael drwy sganio'r cod QR isod ac ymuno â'n grŵp Facebook.



Mae'r eitem hon hefyd ar gael yn Saesneg. Ar gyfer copi mewn print bras, fersiwn hawdd ei deall, fersiwn Braille, fersiwn sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

Chwiliwch am 'A4L' ar amserlenni ymarfer corff mewn grŵp am y sesiynau y mae Heini am Oes yn eu hargymell ar gyfer ein cymuned 60+.

Diweddariad: 04/2026